

# Checkliste 1. Krefelder Schul - SWIM & RUN 25.06.2025

## Bockumer Badezentrum - Krefeld

Damit du bei deinem Swim & Run nichts vergisst und mit einem guten Gefühl an den Start gehen kannst, gibt es diese Checkliste. Hier kannst du alles prüfen und so sicherstellen, dass du alles dabei hast.

Die aufgeführte Materialcheckliste ist nur ein Leitfaden und muss nicht komplett erfüllt werden

**Wichtig und Pflicht, die Wettkampfbesprechung findet immer 10 Minuten vor dem Start statt Treffpunkt Wechselzone**

## Vor dem Start

- Check-In (Klassen 1 bis 4 von 8:00 – 8:45 Uhr)
- Check-In (ab Klassen 5 und Lehrer von 10:00 – 10:45 Uhr)
- Zeitplan mit deiner Startzeit
- Warme bequeme Kleidung
- Etwas zu essen und zu trinken (z.B. Bananen / Wasser)
- Sonnenmilch (mind. 30min vor Start)

## Schwimmen

- Badeanzug / Badehose
- Badeschlappen für den Weg zum Start
- Schwimmbrille

## Wechselzone

- Kleines Handtuch
- Gummiband zur Befestigung der Startnummer um Bauch oder Hüfte
- Sicherheitsnadeln

## Laufen

- Laufschuhe
- T-Shirt oder dünne Laufjacke
- Evtl. eine Kopfbedeckung als Sonnenschutz

## Ziel

- Trockene, warme Sachen zum Anziehen
- Ein extra Handtuch
- Deine Lieblingsverpflegung



COVESTRO  
**SPORTPARK  
UERDINGEN**